

# レッスンタイムスケジュール(2026年4月～)

	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wen		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
8:45 9:00							ジム・スタジオ お休みです				ジュニア 9:00 ～ 10:00		ジュニア 9:00 ～ 10:00	
9:45	10:05～	10:00～	10:05～	10:00～	10:05～	10:00～	10:05～	10:00～	10:00～					10:00～
10:00	アクア ピクス 犬井	ボールEX 小田 〔定員25名〕 45分	保育園	自彊術 小堀	基礎スイム レッスン	ペルヴィス ® 背盤調整 勝見 45分	保育園 流水健康			機能改善 ストレッチ 高田 45分	ジュニア 10:15 ～ 11:15		ジュニア 10:15 ～ 11:15	ボールEX 小田 〔定員25名〕 50分
10:30	11:00～	11:00～		50分	11:00～	11:00～		11:00～	11:00～	やさしい ステップ 島田 〔定員25名〕 45分			11:15～	11:15～
11:00	4泳法	ハタヨガ 古崎		ロー インパクト エアロ 大崎 45分	4泳法	ZUMBA 新井	ベビー	4泳法	4泳法			11:30～		11:30～
11:30		50分	自由遊泳	11:15～		45分				やさしい インパクト エアロ 高田 45分		11:30～		11:30～
12:00		12:10～	12:15～	12:15～	12:30～	12:00～		12:30～	12:30～	12:00～	11:30～		12:15～	12:15～
12:30	12:30～	やさしい エアロ 犬井 45分	流水健康	やさしい ステップ 成田 〔定員25名〕 45分	12:30～	ジャズ & パレエ 山崎 50分		流水健康	流水健康	13:00～	12:45～		12:30	12:30
13:00	フィン パドル クラス	13:10～	13:15～	13:15～	13:15～	13:15～	13:00～			13:00～	13:00～		13:00～	13:00
13:30		ピラティス 秋山	4泳法	ヨガ 東瀨		13:15～	4泳法	13:30～	13:30～	ヨガ 今井 50分	水球 12:45 ～ 14:15		4泳法	13:30
14:00		50分		50分		14:15～				14:15～		※週替わり		14:00
14:30		ファイティング エアロ & ストレッチ 岡田 45分				14:15～				14:15～		13:30～	14:30～	14:30
15:00	14:40 ～ 15:25	15:15～				14:15～				14:15～		15:00～		15:00
15:30		シェイプ アップ エアロ 堀川 45分				14:15～				15:20～	ジュニア 14:40 ～ 15:40		15:00～	15:30
16:00	ジュニア 15:50 ～ 16:50		ジュニア 15:50 ～ 16:50			16:00～	ジュニア 15:50 ～ 16:50	ジュニア 15:50 ～ 16:50	ジュニア 15:50 ～ 16:50	45分	ジュニア 15:50 ～ 16:50		15:00～	16:00
16:30							16:00～							16:30
17:00														17:00
17:30	ジュニア 17:00 ～ 18:00		ジュニア 17:00 ～ 18:00				ジュニア 17:00 ～ 18:00	ジュニア 17:00 ～ 18:00	ジュニア 17:00 ～ 18:00					17:30
18:00		18:10～	18:10～											18:00
18:30	18:10 ～ 19:30	18:15～	18:10 ～ 19:30			18:15～	ジュニア 研修 18:10 ～ 19:10	18:10 ～ 19:30	18:10 ～ 19:30	18:10～	18:30～			18:30
19:00		45分					18:10 ～ 19:10	18:10 ～ 19:30	18:10 ～ 19:30	19:00～	4泳法			18:50
19:30		ZUMBA 米山 45分					19:20～	19:30	19:30	19:00～				19:30
20:00	18:10 ～ 20:30	20:15～	18:10 ～ 20:30				19:20～	19:30	19:30	19:45～				20:00
20:30		20:15～	20:30				19:20～	20:30	20:30					20:30
21:00		20:15～	20:30				19:20～	20:30	20:30					21:00
21:30		20:15～	20:30				19:20～	20:30	20:30					21:30
22:00		20:15～	20:30				19:20～	20:30	20:30					22:00

★マシンジム営業時間・・・平日9:45～22:00 土曜8:45～22:00 日曜8:45～17:00

(毎週木曜はマシンジム・スタジオ休館日)

★自由遊泳時間・・・(月・火・金) 9:45～14:30/18:10～22:00

(水) 9:45～14:30/19:20～22:00 (木) 9:45～15:00

(土)11:30～14:15/18:10～22:00 (日)11:30～17:00

※土曜日 13:30～14:20 週替わりレッスンについて

第1・3はヨガ(秋山)・第2・4は背骨コンディショニング(西山)

※営業時間が入館並びに完全退館となります